

# La pleine conscience pour les ados né·e·s prématurément

La pleine conscience permettrait de mieux faire face au risque de développer des troubles en lien avec une naissance prématurée. Une étude publiée récemment propose des pistes d'intervention.



© DR

Les adolescent·e·s né·e·s prématurément présentent un risque élevé de développer des troubles du comportement, des fonctions exécutives ou encore des compétences sociales et émotionnelles. Des chercheur·se·s des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et de l'Université de Genève (UNIGE) ont démontré que la pratique de la pleine conscience permettrait d'améliorer ces différentes aptitudes. Cette étude, publiée dans la revue *Scientific Reports*, suggère ainsi d'utiliser la méditation de pleine conscience comme outil d'intervention clinique auprès des adolescent·e·s, qu'ils et elles soient prématuré·e·s ou non.

Plusieurs études ont déjà montré que les enfants et adolescent·e·s né·e·s très prématurément rencontrent un plus haut risque de présenter des troubles cognitifs et socio-émotionnels qui peuvent persister jusqu'à l'âge adulte. Afin de les aider à surmonter leurs difficultés, les chercheur·se·s des HUG et de l'UNIGE ont mis sur pied une intervention basée sur la pleine conscience, connue pour avoir des effets bénéfiques dans ces domaines. Il s'agit d'entraîner son esprit à se concentrer sur le moment présent, en se focalisant sur ses sensations, sa respiration, le poids de son corps ou encore ses émotions et pensées, sans émettre de jugement. Les interventions basées sur la pleine conscience (*mindfulness* en anglais) se pratiquent généralement en groupe, avec un·e instructeur·trice et sont complétées par des pratiques individuelles à faire à domicile.

## Régulation des fonctions cognitives, sociales et émotionnelles

Afin d'évaluer avec précision les effets de la pleine conscience, une étude clinique contrôlée randomisée a été réalisée avec des adolescent·e·s de 10 à 14 ans, né·e·s avant 32 semaines de grossesse. Les scientifiques ont rapidement constaté que la pleine conscience améliore la régulation des fonctions cognitives, sociales et émotionnelles, soit la capacité du cerveau à être en interaction avec son environnement. Cela est dû à l'augmentation de la capacité à porter son attention sur le moment présent, avec curiosité et bienveillance, induite par cette pratique. Grâce à elle, les adolescent·e·s améliorent en particulier leurs fonctions exécutives, c'est-à-dire l'ensemble des processus mentaux mis en œuvre pour contrôler son comportement afin d'atteindre un but. La concentration s'en trouve améliorée, tout comme la régulation quotidienne du comportement et des émotions.

Durant deux mois, les adolescent·e·s ont passé chaque semaine une heure et demie avec deux instructeur·rice·s de pleine conscience. Ils et elles étaient en outre invité·e·s à pratiquer à domicile tous les jours. De leur côté, les parents ont été invités à observer les fonctions exécutives de leur enfant, par exemple leur capacité à réguler leurs émotions et leur attention, leur relation aux autres et leur comportement. Les adolescent·e·s ont enfin été soumi·se·s à des tests informatisés pour évaluer leur manière de réagir aux événements.

## Impact positif attesté

La comparaison de l'ensemble des résultats des tests à un groupe contrôle n'ayant pas pratiqué la pleine conscience atteste de l'impact positif de l'intervention sur la vie de tous les jours de ces adolescent·e·s et sur leur capacité de réaction face à de nouveaux événements. « Chaque adolescent·e est unique, avec ses qualités et ses difficultés. Par leur investissement, nos volontaires ont contribué à démontrer que la pleine conscience peut venir en aide à beaucoup de jeunes, né·e·s prématurément ou non, en les aidant à se sentir mieux, à se recentrer et à faire face au monde », se réjouissent la Dre Russia Hà?Vinh Leuchter, médecin adjointe au Service du

développement et de la croissance, du Département de la femme, de l'enfant et de l'adolescent des HUG, et la Dre Vanessa Siffredi du Child Development Laboratory au Département de pédiatrie, gynécologie et obstétrique de la Faculté de médecine de l'UNIGE, dernière et première auteures de ces travaux. « A noter que si la pratique de la méditation peut constituer une ressource utile, il est néanmoins important de s'entourer d'instructeur-trice-s bien formé-e-s. »

Les adolescent-e-s qui ont pris part au programme ont désormais entre 14 et 18 ans. Les scientifiques évaluent actuellement les effets à long terme de la méditation sur leur attention et leur stress au quotidien. De plus, afin de valider leurs données cliniques avec des mesures neurobiologiques, les chercheur-se-s étudient actuellement les effets de la pleine conscience sur le cerveau grâce à l'imagerie par résonance magnétique.

(Source : HUG/UNIGE)

[Lien vers l'article original](#), en anglais, paru dans la revue Scientific Reports.